GYMNASTIQUE

APPLIQUÉE

A L'ÉDUCATION PHYSIQUE DES JEUNES FILLES.

A MM. les Docteurs en Médecine et en Chirurgie;

Par L. BIENAIMÉ,

Directeur et Fondateur de la MAISON SPÉCIALE pour le Traitement à domicile des Déviations de la Taille et des Membres; et du Gymnase Hygiénique, Médical et Orthopédique destiné aux Demoiselles.

CI-DEVANT, 3, PASSAGE VIOLET,

Actuellement, 50, rue Saint-Lazare.

(Chaussée-d'Antin)

Paris.

CHEZ LES PRINCIPAUX LIBRAIRES,

ET CHEZ L'AUTEUR, 50, RUE SAINT-LAZARE.

1844.

GYMNASTIQUE

APPLIQUÉE

A L'ÉDUCATION PHYSIQUE DES JEUNES FILLES.

A MM. les Docteurs en Médecine et en Chirurgie;

Par L. BIENAIMÉ,

Directeur et Fondateur de la MAISON SPÉCIALE pour le Traitement à domicile des Déviations de la Taille et des Membres; et du Gymnase Hygiénique, Médical et Orthopédique destiné aux Demoiselles.

CI-DEVANT, 3, PASSAGE VIOLET,

Actuellement, 50, rue Saint-Lazare.

(Chaussée d'Antin.)

Paris.

CHEZ LES PRINCIPAUX LIBRAIRES,

ET CHEZ L'AUTEUR, 50, RUE SAINT-LAZARE.

1844.

Monsieur le Docteur,

Depuis que, succédant à M. Duvoir, mon beau-père, j'ai recueilli les perfectionnemens dûs à sa longue expérience, j'ai fait un appel à la confiance et au concours de MM. les Médecins. Heureux dans mes premières relations orthopédiques avec les supériorités médicales de la capitale et des provinces, j'ai pu, aidé de la bienveillance et des conseils de ces grands praticiens, reculer de beaucoup les bornes de l'orthopédie mécanique, et donner à cette profession une utilité, une importance, qu'elle n'avait point encore.

Dans un compte-rendu annuel de mes travaux, j'ai soumis à MM. les Médecins les améliorations successives qui m'ont été inspirées par une pratique journalière, et souvent aussi par les conseils expérimentés de nos professeurs. Depuis quelques années cependant, les changemens apportés à la forme de mes appareils et bandages orthopédiques ont été peu importans, et leur simplicité actuelle ne laisse rien à désirer aux sujets qui les portent, ni aux praticiens qui les ordonnent.

Habitué, depuis longtemps, à vivre au milieu du corps honorable des Médecins et à recueillir les observations de ses membres, j'ai pu faire des remarques, dont mes relations orthopédiques ont confirmé l'exactitude.

Il y a vingt jeunes filles atteintes de courbure de l'épine dorsale, contre un garçon; il y a vingt déviations de la colonne vertébrale, à droite, contre une ayant sa convexité à gauche. Un enseignement résulte de cette double observation : dans le premier cas, la vie sédentaire et le défaut d'exercice prédisposent les filles au rachitisme, et dans le second, l'usage habituel du bras droit et des muscles qui s'attachent à ce côté du tronc, accroît leur vitalité et les fait prédominer sur ceux du côté gauche.

Un exercice bien régulier, bien entendu, bien dirigé des muscles locomoteurs, est donc aussi utile pour prévenir les difformités que pour aider leur guérison. La gymnastique est donc un accessoire nécessaire, un complément indispensable à l'art du mécanicien-orthopédiste, puisque par elle on peut, au moyen de jeux et de mouvemens réguliers, développer également les muscles opposés et tendre ainsi à l'équilibre parfait du corps. Dès que l'expérience, qui n'est que la logique des faits, a eu porté cette conviction dans mon esprit, je me suis imposé l'étude de la gymnastique et j'ai voulu connaître tout ce qui s'était fait et se faisait à ce sujet.

En lisant un des ouvrages du célèbre docteur Pravaz (1), j'y trouvai d'utiles enseignemens qui me firent persévérer dans mon intention d'associer la gymnastique à l'application des appareils orthopédiques pour la cure des difformités.

Voici, Monsieur le Docteur, un passage de cet ouvrage.

« C'est en tenant compte de toutes les circonstances dynamiques qui ont déterminé ou favorisé la difformité, que doit être fait le choix des exercices propres à la combattre ; mais cette gymnastique d'élection n'est pas toujours facile à déterminer; elle suppose des connaissances anatomiques et des notions de mécanique animale qui ne se rencontrent point chez des pétrotibes de profession, pour lesquels la somascétique ne consiste que dans des tours de force plus ou moins fatigans. »

« Des hommes éminens, tels que Clias, Schaw, Delpech, n'ont pas dédaigné de porter leur attention sur les moyens empruntés à la mécanique qui pouvaient aider à remplir cette condition fondamentale, sur laquelle on ne saurait trop insister: de rapprocher d'abord les leviers solides de leur disposition régulière avant de mettre en action les muscles qui s'y fixent, et ils ont décrit des appareils propres à y satisfaire d'une manière plus ou moins complète. Convaincu que c'est dans cette

(1) Mémoire sur l'application de la Gymnastique au traitement des affections lymphatiques et nerveuses, et au redressement des difformités.

voie qu'il faut marcher à la recherche des perfectionnemens que l'orthomorphie comporte, j'ai aussi fait construire différentes machines dont le but et le mode d'agir sont analogues. »

Dans son *Hygiène de la femme* et dans son *Précis physiologique sur les courbures de la colonne vertébrale*, le docteur Lachaise dit : « Si la « gymnastique, qui, dans le plus grand nombre « des cas, doit former la base du traitement de « cette difformité, quand elle commence surtout, « n'a pas toujours produit l'effet avantageux qu'on « est en droit d'en attendre, c'est qu'on ne l'a réel- « lement, jusqu'ici, présentée que d'une manière « tout à fait vague et qu'on n'a point encore dé- « terminé le genre particulier d'exercices qui « convient à chaque déviation. »

« Qu'il y a loin, en effet, dit encore Lachaise, de « ces exercices, où tous les membres en liberté se « développent en force, en grâce, à ces promenades « compassées, ou mieux à ces marches lentes et « calculées auxquelles on assujettit les jeunes filles « qui, pour la plupart, par leur tournure con- « trainte et gênée, décèlent assez qu'elles ne sont « que les martyres de nos préjugés et les tristes « victimes d'une éducation mal entendue ! »

« Au lieu de rendre agréables, autant que pos- « sible, les moyens employés en ce cas pour leur « rétablissement, on les astreint à des choses fort « pénibles, et qui, souvent, sont contraires au but « qu'on se propose. Il est généralement reconnu

« que l'élégance des mouvemens, la grâce dans le « maintien, dépendent absolument de la force et « de la souplesse; cependant on se sert des moyens « les plus efficaces pour paralyser ces qualités pré- « cieuses. Que toutes les femmes qui se chargent « du soin non moins difficile qu'important d'éle- « ver des jeunes filles, soient donc bien convaincues « que leurs élèves sont appelées à briller dans le « monde autant par les avantages extérieurs que « par l'éclat de leur esprit, et qu'elles sachent « que si des exercices corporels, méthodiquement « combinés, n'entrent pas comme partie essen- « tielle dans le plan de leur éducation, elles les « exposeront, pour toujours, à être privées de « cette élégance de taille qui efface souvent à nos « yeux la beauté de la figure. »

« Madame Neker de Saussure dit (1): On est si accoutumé maintenant à voir des femmes débiles, que, faute de bons modèles, l'idéal de leur figure a changé dans beaucoup d'imaginations. Quels traits vante-t-on de nos jours dans les romans? est-ce une éclatante fraîcheur, est-ce l'élan gracieux et la vivacité de la jeunesse? Non, c'est une forme svelte, aérienne, une figure de sylphide, une pâleur intéressante, passagèrement relevée par une nuance d'incarnat; c'est un regard expressif, doucement empreint de mélancolie. Mais la plupart de ces indices sont précisément ceux d'une santé faible. L'extrême minceur de la taille, les couleurs

(1) Éducation progressive, page 103, tome 8.

qui vont et viennent, la langueur du regard, n'annoncent rien de bon pour la mère future, pour l'épouse appelée peut-être à aider son mari dans l'adversité. »

« En attendant, ces sortes de peintures fascinent l'imagination d'une jeune fille, de sa mère même, et leur font craindre de nuire à des charmes aussi séduisans. Telle jeune personne ne veut pas manger, de peur de prendre de l'embonpoint. Telle autre ne veut pas marcher, de peur que son pied ne grossisse. Quelle misère ! »

Nous ne voulons pas former des Clorindes, de fières amazones, non assurément ; mais l'extrême opposé, dans lequel les femmes de nos jours sont tombées, prouve que la race féminine a dégénéré. C'est de quoi on se plaint partout, en Angleterre, en Suisse, et en Amérique même plus qu'ailleurs. Les victimes de la maternité se multiplient, des veufs, jeunes encore, attristent souvent nos regards; les médecins ne conseillent plus l'allaitement aux mères, tant elles-mêmes et leurs nourrissons resteraient faibles. . . . .
. . . .

Comment se fait-il que, dans un siècle où les sciences médicales ont fait d'étonnans progrès, l'hygiène soit retardée à l'égard des femmes, de cette moitié du genre humain de qui dépend surtout la santé de l'espèce entière ? A elles sera due l'existence d'une génération saine, active, vigoureuse, ou molle, vacillante, énervée, soumise à

l'empire de nerfs trop mobiles, comme les femmes le sont si souvent. . . . .

. . . .

Pourquoi la taille des jeunes garçons est-elle en général plus régulière ? C'est qu'ils s'ébattent librement à la sortie des écoles et que toute leur personne est en mouvement. On reconnaît pour eux l'utilité de la gymnastique, et pourtant combien ne pourraient-ils pas mieux s'en passer que les jeunes filles, eux qui, dans les promenades publiques, osent sauter, gambader, jouer au ballon, et se défier mutuellement à la course? . . . . .

. . . .

Dans ce siècle si favorable aux établissemens d'éducation, ne pourrait-on pas se procurer, dans la plupart des villes, des emplacemens où les jeunes filles se livreraient à des exercices fortifians sans être exposées aux regards? Sous l'inspection de personnes assez respectables pour rassurer les mères, elles prendraient un grand plaisir à ces jeux de course improvisés, où le mouvement de la gaîté et celui du sang unissent leurs effets salutaires. Là encore pourraient se trouver et tout l'attirail d'une gymnastique féminine et des maîtresses propres à enseigner cet art. . . . .

. . . .

L'attention une fois portée sur cet objet, on s'est demandé quels seraient les exercices corporels qui conviendraient le mieux aux jeunes personnes; de là est né un art nouveau auquel on a donné le

nom de CALLISTHÉNIE, mot qui signifie beauté et force. Cet art, déjà pratiqué dans les instituts, y produit, à ce qu'on prétend, des effets très supérieurs à ceux de la gymnastique ordinaire et de la danse. »

En lisant, plus tard, les ouvrages de Clias, Schaw, Delpech, et en étudiant la méthode de chacun de ces praticiens, je ne tardai pas à reconnaître les bons effets qu'on en pouvait attendre. Appelé, par mes relations journalières, à donner des soins orthopédiques à un très grand nombre de jeunes filles, je compris tout d'abord l'avantage qu'il y aurait, pour le développement des forces musculaires et l'équilibre parfait de tout le système, à modifier la nature indolente des jeunes filles, d'après leur constitution, leur âge ou enfin leurs défauts physiques.

On reconnaît aujourd'hui, plus que jamais, l'utilité de la gymnastique. Il n'est pas une pension qui ne soit munie d'appareils; mais ce qui manque, c'est une bonne direction de l'emploi de ces moyens, une direction expérimentée, en un mot, appropriée à chaque constitution, à chaque difformité. Comment s'étonner de ce nouveau besoin pour la génération actuelle, si l'on réfléchit aux exigences de l'éducation, qui développe les facultés intellectuelles dans l'âge le plus tendre, avant que les jeux actifs de l'enfance aient pu, de leur côté, développer les forces physiques ?

La nature calme et paisible des jeunes filles, les

éloigne, presque toujours, des jeux et des mouvemens fortifians; et il est prouvé que les tempéramens les moins disposés à ces exercices corporels sont ceux qui s'en trouveraient le mieux: ainsi, par exemple, les garçons aiment et recherchent généralement les exercices gymnastiques, tels que la lutte, la course, les sauts. Ils pourraient cependant, par leur nature plus robuste et souvent moins lymphatique, se passer des effets régénérateurs de la gymnastique.

La question était donc de créer des exercices appropriés aux goûts, à la nature des jeunes demoiselles et de les distinguer de ceux des garçons avec lesquels ils ne doivent avoir aucun rapport. Je n'avais pas, du reste, à m'occuper de ces derniers qui trouvent dans des gymnases connus et recommandables tous les soins qui leur sont nécessaires: j'ai voulu fonder un Gymnase hygiénique, médical et orthopédique, c'est de cette addition à mon établissement, Monsieur le Docteur, que j'ai cru devoir vous entretenir.

Convenablement modifiée et adaptée à l'éducation physique des jeunes filles, la gymnastique aide au développement du corps humain. Conformes aux lois de la dynamique, aux règles de la physiologie et de l'hygiène, ces exercices, uniquement composés de mouvemens naturels, sont propres à augmenter la force de chaque organe en particulier, sans danger pour les élèves.

Habitué, depuis longtemps, à recueillir, à l'égard

de mes relations orthopédiques, toutes les observations qui me sont adressées par MM. les Docteurs, je me conformerai pour les jeux et exercices de mon gymnase, à ce précédent, qui ne peut que favoriser la prospérité de mon établissement; vous aurez toujours le droit, Monsieur le Docteur, de visiter ma maison et de prescrire, pour vos jeunes clientes, les exercices que vous préférez.

Les leçons sont démontrées par des moniteurs femmes, sous la surveillance directe d'un moniteur principal qui reçoit ses instructions du médecin de la famille.

En fondant, à Paris, un gymnase avec l'assistance des hommes éclairés, et en dirigeant mes efforts vers l'éducation physique des jeunes filles, j'aurai acquis, je l'espère, quelques titres nouveaux à la reconnaissance publique et à la confiance des praticiens amis du progrès.

L'Établissement que je viens de fonder offrira aux familles, outre les bienfaits de la gymnastique, les notions élémentaires de la Danse qui, démontrées par un professeur intelligent, réuniront tous les mouvemens propres à développer la grâce et la bonne tenue.

Le transfèrement de mon Etablissement dans un nouveau local était obligatoire pour l'installation de mon Gymnase, et aussi pour donner à mes

ateliers toute l'étendue que nécessitait le développement de mes relations orthopédiques; je prends donc la permission, Monsieur le Docteur, de réclamer de vous l'honneur d'être choisi pour fournir à votre clientèle :

1° *Les Corsets orthopediques* contre les difformités de la taille;

2° *Les Appareils de nuit*, si avantageusement employés pour la cure des déviations compliquées;

3° *Les Appareils de jambes* pour le redressement des genoux fléchis, des genoux cagneux, des articulations des malléoles des pieds-bots, etc., etc.;

4° *Les Ceintures hypogastriques*, dont l'invention date de 1838, et que le plus grand nombre de Messieurs les Docteurs ont employées avec succès pour remplacer les pessaires dans les déplacemens de l'utérus;

5° *Les Ceintures abdominales* contre l'obésité, la hernie ombilicale, l'écartement de la ligne blanche;

6° *Les Bandages herniaires* de toute nature, etc.;

7° *Les Béquilles*, etc., etc.

En un mot, Monsieur le Docteur, tout ce que

vous pouvez attendre du bandagiste et du mécanicien en orthopédie.

Agréez, je vous prie, Monsieur le Docteur, l'assurance de la considération distinguée de

Votre tout dévoué et obéissant serviteur,

BIENAIMÉ-DUVOIR,

Mécanicien-Orthopédiste Breveté.

P. S. L'ouverture du Gymnase hygiénique, médical et orthopédique, est fixée au lundi 29 Janvier 1844. Les leçons auront lieu tous les jours, en toute saison, de huit heures du matin à neuf heures du soir.

Imprimerie de Pollet et Comp., rue Saint-Denis, 380.

Imprimerie de POLLET et Cie, rue St-Denis, 380.